青森県精神保健福祉士協会青森地区支部　平成26年度事業

WRAP体験クラス
開催のご案内

日時
第1回　平成26年10月18日(土)
第2回　平成26年12月20日(土)

時間
午後2時～4時

場所
第1回　青森市福祉増進センターしあわせプラザ2階会議室
〒030-0802　青森市本町3丁目1-3
第2回　地域活動支援センターすばる2階多目的室
〒030-0802　青森市四ツ石字里見75－2

※ 第1回はWRAPの基礎を学ぶ講義と道具箱作り，第2回は日常生活管理プランなどを作ります。
どちらかだけの参加もできます。各回とも，参加定員は15名で，参加費は無料です。

「WRAP」ってなんだろう？

Wellness（ウェルネス）・Recovery（リカバリー）・Action（アクション）・Plan（プラン）の頭文字をとって WRAP【ラップ】と呼んでいます。日本語では「元気回復行動プラン」と言います。

あなたは，落ち込んだとき，つらいとき，悲しいときなど，どんなことをすれば「いつもの元気な自分」に戻れますか?WRAPとは，自分でつらい症状を予防したり困難な状況から元気を回復するため，自分でつくる「自分の取扱説明書」のようなもので，精神的な困難を抱えた人たち等に広く使われるツールです。

このたび，WRAPの魅力を多くの方に知ってほしいと考え，今回の体験クラスを企画しました。精神保健福祉士だけでなく，障害福祉サービスを利用する当事者・家族はじめ，医療保健福祉の関係者など，いろんな方のご参加をお待ちしています。

参加申し込みについて

①代表者のお名前，②参加者数，③連絡先（電話番号とメールアドレス），④WRAP クラスの過去の参加回数 をご記入の上，E メール又は FAX でお申し込みください。

参加申し込み・問い合わせ先について

Eメール　aomoriarea.psw@gmail.com　（右のQRコードで読み取り可能です）
FAX　　017-752-3194　（浅虫温泉病院相談室内　村上宛）
※申し込み締め切りは，各回とも，開催の1週間前までとします。